

**PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *BLOCK* DAN MODEL
LATIHAN *NON-LINEAR* TERHADAP PENINGKATAN
ANAEROBIC UPPERBODY PERFORMANCE ATLET CLUB TINJU
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

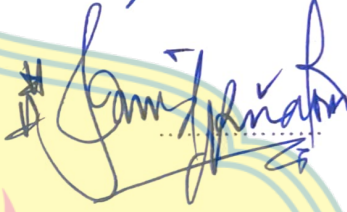
**Aldira Ibrahim
6315164683**

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2023**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		15/08-23
Okki Yonda, M.Pd NIP. 0025109201

Pembimbing II		15/08-23
Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Hendro Wardoyo, M.Pd. NIP. 197205042005011002	Ketua		16/08-23

2. Lita Mulia, M.Pd. NIP. 0030128607	Sekretaris		16/08-23
---	------------	--	----------

3. Okki Yonda, M.Pd NIP. 0025109201	Anggota		15/08-23
--	---------	--	----------

4. Dr. Rina Ambar Dewanti, M.Pd NIP. 197409042005012001	Anggota		15/08-23
--	---------	--	----------

5. Dra. Aryati, M.Pd NIP. 10045909	Anggota		22/08-23
---------------------------------------	---------	--	----------

Tanggal Lulus : 3 Agustus 2023

PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Aldira Ibrahim
NIM. 6315164683



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aldira Ibrahim
NIM : 6315164683
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : aldiraibrahim26@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *BLOCK* DAN MODEL LATIHAN
NON-LINEAR TERHADAP PENINGKATAN *ANAEROBIC UPPERBODY*
PERFORMANCE ATLET KLUB TINJU UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2023

Penulis

(Aldira Ibrahim)
nama dan tanda tangan

**PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *BLOCK* DAN MODEL
LATIHAN *NON-LINEAR* TERHADAP PENINGKATAN
ANAEROBIC UPPERBODY PERFORMANCE ATLET CLUB TINJU
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan Model Latihan *Block* dan Model Latihan *Non-Linear* Terhadap Peningkatan *Anaerobic Upperbody Performance* Atlet Klub Tinju Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan di Sasana Bima Sarinah *Boxing Camp* Jakarta Pusat. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sampel 10 orang atlet klub olahraga prestasi Tinju. Dari hasil analisis data yang telah didapatkan, diketahui bahwa hasil dari model latihan *block* dan model latihan *non-linear* untuk dimensi *Jab & straight* memiliki t_{hitung} sebesar 0,438 dengan t_{tabel} yang memiliki taraf signifikan 0,05 dan $df (n-1) = 4$ adalah sebesar 2,770. Maka $t_{hitung} (0,438) < t_{tabel} (2,770)$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, Model latihan *block* dan model latihan *non-linear* dalam dimensi *hook* memiliki t_{hitung} sebesar 1,292 dengan t_{tabel} yang memiliki taraf signifikan 0,05 dan $df (n-1) = 4$ adalah sebesar 2,770. Maka $t_{hitung} (1,292) < t_{tabel} (2,770)$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, Model latihan *non-linear* dalam dimensi *uppercut* memiliki t_{hitung} sebesar 0,635 dengan t_{tabel} yang memiliki taraf signifikan 0,05 dan $df (n-1) = 4$ adalah sebesar 2,770. Maka $t_{hitung} (0,635) < t_{tabel} (2,770)$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak, Model latihan *block* dan model latihan *non-linear* dalam dimensi pukulan kombinasi memiliki t_{hitung} sebesar 1,594 dengan t_{tabel} yang memiliki taraf signifikan 0,05 dan $df (n-1) = 4$ adalah sebesar 2,770. Maka $t_{hitung} (1,594) < t_{tabel} (2,770)$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Terdapat peningkatan dengan hasil rata-rata kenaikan presentase 2,2% untuk Model latihan *block* terhadap *Anaerobic Upperbody Performanc*, Terdapat peningkatan dengan hasil rata-rata kenaikan presentase 3,8% untuk Model latihan *non-linear* terhadap *Anaerobic Upperbody Performance*. Hasil menunjukkan bahwa model latihan *non-linear* lebih baik untuk meningkatkan *anaerobic upperbody performance* dibandingkan model latihan *block*.

Kata Kunci: Model Latihan *Block*, Model Latihan *Non-Linear*, *Anaerobic Upperbody*, Tinju

**COMPARISON OF *BLOCK TRAINING* MODELS AND *NON-LINEAR TRAINING* MODELS ON IMPROVING *ANAEROBIC UPPERBODY PERFORMANCE* OF *BOXING CLUB* ATHLETES
JAKARTA STATE UNIVERSITY**

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the comparison of *Block Training Model* and *Non-Linear Training Model* to Increase *Anaerobic Upperbody Performance* of *Boxing Club Athletes* of *Universitas Negeri Jakarta*. This research was conducted at *Sasana Bima Sarinah Boxing Camp*, *Central Jakarta*. The method used was an experimental method, with a sample of 10 athletes of the *Boxing achievement sports club*. From the results of data analysis that has been obtained, it is known that the results of the *block training model* and *non-linear training model* for the *Jab & straight* dimension have $t_{\text{calculated}}$ at 0.438 with t_{table} that has a significant level of 0.05 and $df (n-1) = 4$ is 2.770. Then $t_{\text{count}} (0.438) < t_{\text{table}} (2.770)$ which means H_0 is accepted and H_a is rejected, *Block training model* and *non-linear exercise model* in *hook* dimension have t_{count} of 1.292 with t_{table} having a significant level of 0.05 and $df (n-1) = 4$ is 2.770. So $t_{\text{count}} (1.292) < t_{\text{table}} (2.770)$ which means H_0 is accepted and H_a is rejected, The *non-linear exercise model* in the *uppercut* dimension has t_{count} of 0.635 with t_{table} having a significant level of 0.05 and $df (n-1) = 4$ is 2.770. Then $t_{\text{count}} (0.635) < t_{\text{table}} (2.770)$ which means H_0 is accepted and H_a is rejected, *Block training model* and *non-linear training model* in combination stroke dimension have t_{count} of 1.594 with t_{table} having a significant level of 0.05 and $df (n-1) = 4$ is 2.770. Then $t_{\text{count}} (1.594) < t_{\text{table}} (2.770)$ which means H_0 is accepted and H_a is rejected. There was an increase with an average percentage increase of 2.2% for the *block training model* against *Anaerobic Upperbody Performance*, there was an increase with an average result of a percentage increase of 3.8% for the *non-linear training model* for *Anaerobic Upperbody Performance*. Results showed that *non-linear exercise models* were better at improving *anaerobic upperbody performance* than *block training models*.

Keywords: *Block Training Model, Non-Linear Training Model, Anaerobic Upperbody, Boxing*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan, serta rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Skripsi dengan judul **PERBANDINGAN MODEL LATIHAN *BLOCK* DAN MODEL LATIHAN *NON-LINEAR* TERHADAP PENINGKATAN *ANAEROBIC UPPERBODY PERFORMANCE* PADA ATLET CLUB TINJU UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA** merupakan syarat untuk meraih gelar strata satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmatnya yaitu nikmat iman, ikhsan, maupun kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Dalam penyusunan skripsi ini tentu saja tidak lepas dari bantuan, arahan dan bimbingan dari beberapa pihak baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan motivasi dan do'a-do'a terbaiknya sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik. Semoga Allah SWT melimpahkan berkah, hidayah, dan rahmat-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulisan skripsi ini dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, sehingga peneliti megharapkan adanya kritik dan saran yang dapat membangun dan melengkapi kekurangan dari penulisan skripsi ini. Pada akhirnya, semoga skripsi ini dapat menjadi rujukan atau penambah wawasan bagi para pembaca semuanya.

Wassalamualiikum Wr. Wb.

Jakarta, 13 April 2023

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. IDENTIFIKASI MASALAH.....	2
C. PEMBatasan MASALAH.....	2
D. RUMUSAN MASALAH.....	3
E. TUJUAN MASALAH	3
F. MANFAAT PENELITIAN.....	4
BAB II	5
A. KERANGKA TEORI	5
1. Hakikat Metode Latihan	5
2. Hakikat Tinju.....	8
3. Hakikat Teknik Pukulan Tinju.....	10
4. Hakikat <i>Anaerobic Upperbody Performance</i>	24
5. Hakikat Model Latihan <i>Block</i>	29
6. Hakikat Model Latihan <i>Non-Linear</i>	34
B. KERANGKA BERPIKIR	39
C. HIPOTESISI.....	42
BAB III.....	46
A. Tujuan Penelitian	46
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46

C. Metode Penelitian.....	46
D. Populasi dan Sample Penelitian	47
E. Instrumen Penelitian.....	49
F. Teknik pengumpulan data	53
G. Teknik Pengolahan Data	53
H. Hipotesa Statistik	55
BAB IV	56
A. Deskripsi Data	56
1. Kelompok Metode Latihan <i>Block</i>	56
2. Kelompok Metode Latihan <i>Non-Linear</i>	67
B. Pengujian Hipotesis.....	77
C. Pembahasan	80
BAB V.....	82
KESIMPULAN & SARAN.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82
C. Keterbatasan Penelitian.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pukulan Dasar <i>Jab</i>	11
Gambar 2. 2 Pukulan <i>Jab</i> Target Wajah	12
Gambar 2. 3 Pukulan <i>Jab</i> ke arah Badan	13
Gambar 2. 4 Pukulan Dasar <i>Straight</i>	17
Gambar 2. 5 Pukulan <i>Straight</i>	17
Gambar 2. 6 Pukulan <i>Hook</i> tangan depan.....	20
Gambar 2. 7 Pukulan <i>Hook</i> Tangan Belakang.....	20
Gambar 2. 8 Pukulan <i>Uppercut</i> Tangan Depan	22
Gambar 2. 9 Pukulan <i>Uppercut</i> Tangan Belakang.....	23
Gambar 2. 10 Otot <i>Pactoralis Major</i>	24
Gambar 2. 11 Otot <i>Deltoid</i>	24
Gambar 2. 12 Otot <i>Trapezius</i>	25
Gambar 2. 13 Hubungan antara kemampuan biomotor utama (a) Kekuatan (F), (b) kecepatan (S), dan (c) daya tahan (E) dominan.	26
Gambar 2. 14 Kombinasi Olahraga khusus diantara kemampuan biomotor yang dominan.....	28
Gambar 3. 1 Aplikasi <i>Hykso</i>	49
Gambar 3. 2 Menyalakan perangkat <i>Hykso</i>	49
Gambar 3. 3 Menghubungkan perangkat <i>Hykso</i> ke handphone.....	50
Gambar 3. 4 Pemasangan perangkat sebelum digunakan	50
Gambar 4. 1 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Jab & Straight</i> Berdasarkan Total Pukulan	59
Gambar 4. 2 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Jab & Straight</i> Berdasarkan Kecepatan	59
Gambar 4. 3 <i>Histogram Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan <i>Block</i> dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Total Pukulan.....	60

Gambar 4. 4 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Kecepatan	60
Gambar 4. 5 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan Total Pukulan ...	61
Gambar 4. 6 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan Kecepatan.....	61
Gambar 4. 7 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Total Pukulan.....	62
Gambar 4. 8 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Block dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Kecepatan.....	62
Gambar 4. 9 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Jab & Straight</i> Berdasarkan Total Pukulan	63
Gambar 4. 10 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Jab & straight</i> Berdasarkan Kecepatan.....	63
Gambar 4. 11 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Total Pukulan	64
Gambar 4. 12 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Kecepatan.....	64
Gambar 4. 13 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan Total Pukulan	65
Gambar 4. 14 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi <i>Uppercat</i> Berdasarkan Kecepatan	65
Gambar 4. 15 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Total Pukulan	66

Gambar 4. 16 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Block dengan Dimensi Uppercat Berdasarkan Kecepatan	66
Gambar 4. 17 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi & Berdasarkan Total Pukulan	69
Gambar 4. 18 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Jab & Straight</i> Berdasarkan Kecepatan	70
Gambar 4. 19 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Total Pukulan	70
Gambar 4. 20 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Kecepatan	71
Gambar 4. 21 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan Total Pukulan	71
Gambar 4. 22 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan Total Kecepatan	72
Gambar 4. 23 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Total Pukulan	72
Gambar 4. 24 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Kecepatan	73
Gambar 4. 25 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Jab & Straight</i> Berdasarkan Total Pukulan	73
Gambar 4. 26 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi & Berdasarkan Kecepatan	74

Gambar 4. 27 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear Pukulan <i>Hook</i>	74
Gambar 4. 28 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Total Pukulan.....	74
Gambar 4. 29 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Hook</i> Berdasarkan Kecepatan	75
Gambar 4. 31 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan Total Pukulan.....	75
Gambar 4. 32Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi <i>Uppercut</i> Berdasarkan	76
Gambar 4. 33 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear Pukulan Kombinasi.....	76
Gambar 4. 34 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Total Pukulan	76
Gambar 4. 35 Histogram <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear dengan Dimensi Pukulan Kombinasi Berdasarkan Kecepatan.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kombinasi Kecepatan-Ketahanan.....	29
Tabel 2. 2 Durasi dan latar belakang fisiologis dari sisa efek latihan untuk kemampuan motorik yang berbeda setelah penghentian latihan.....	32
Tabel 2. 3 Prinsip-prinsip umum dari konsep Periodisasi <i>Block</i> dan dasar pemikiran untuk menentukan kesatuan dan subordinasi mereka	33
Tabel 2. 4 Model Periodisasi untuk Tinju.....	38
Tabel 2. 5 Kelebihan dari perbandingan model latihan <i>Block</i> dan model latihan <i>Non-linear</i>	41
Tabel 2. 6 Kekurangan dari perbandingan model latihan <i>Block</i> dan model latihan <i>Non-linear</i>	41
Tabel 4. 1 Data Deskriptif <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan <i>Block</i>	56
Tabel 4. 2 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan <i>Block Jab & Straight</i>	59
Tabel 4. 3 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan <i>Block Pukulan Hook</i>	60
Tabel 4. 4 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan <i>Block Pukulan Uppercut</i>	61
Tabel 4. 5 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan <i>Pukulan Kombinasi</i>	62
Tabel 4. 6 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan <i>Block Pukulan Jab & Straight</i>	63
Tabel 4. 7 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan <i>Block Pukulan Hook</i>	64
Tabel 4. 8 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan <i>Block Pukulan Uppercut</i>	65
Tabel 4. 9 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan <i>Block Pukulan Uppercut</i>	66

Tabel 4. 10 Data Deskriptif <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear	67
Tabel 4. 11 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear Pukulan <i>Jab & Straight</i>	69
Tabel 4. 12 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear Pukulan <i>Hook</i>	70
Tabel 4. 13 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear Pukulan <i>Uppercut</i>	71
Tabel 4. 14 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Awal Metode Latihan Non-Linear Pukulan Kombinasi	72
Tabel 4. 15 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear Pukulan <i>Jab & Straight</i>	73
Tabel 4. 16 Data Statistik <i>Anaerobic Upperbody Performance</i> Pada Kelompok Akhir Metode Latihan Non-Linear Pukulan <i>Uppercut</i>	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Uji Eksperimen	85
Lampiran 2 Data Deskriptif Model Latihan <i>Block</i>	85
Lampiran 3 Data Deskriptif Model latihan <i>Non-linear</i>	86
Lampiran 4 <i>WARMING UP ROUTINE</i>	87
Lampiran 5 <i>COOLING DOWN ROUTINE</i>	91
Lampiran 6 PROGRAM LATIHAN <i>BLOCK</i>	93
Lampiran 7 PROGRAM LATIHAN NON-LINEAR	103
Lampiran 8 DOKUMENTASI.....	112